အသက်ရှည်ခြင်းနှင့် IQ မြှင့်တင်ခြင်းအတွက် လူနေမှုဘဝ ပြောင်းလဲမှုများ

Tommy Wennerstierna

နိဒါန်း

IQ (Intelligence Quotient) ကို နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက လူ့ဉာဏ်ရည်စမ်းသပ်မှုများ၏ စံချိန်စံညွှန်းအဖြစ် အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ အလားတူ လူပျို၏ သဘာဝရည်ရွယ်ချက်များနှင့် အတွေးအခေါ်စွမ်းရည်များကို အခြေခံ၍ သက်သေပြချက်အချို့ ရယူနိုင်ခဲ့သည်။ သို့သော် ယနေ့ခေတ်တွင် IQ က လုံလောက်သော အပြင် IQ တန်ဖိုးများသည် နည်းလမ်းများဖြင့် ပြင်ဆင်၍ မြှင့်တင်နိုင်သည်ဆိုတာကို သိရှိလာကြသည်။ IQ သည် ပြုစုမှုပုံစံများနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည်။ IQ ကောင်းမွန်မှုရှိရန် ဦးနှောက်ကို သက်တမ်းပိုင်းများနှင့် ပြုပြင်မှုများ လိုအပ်သည်။

IQ ကို တိုးတက်စွာ မြှင့်တင်နိုင်ခြင်းက မရိုးရှင်းသောအရာမဟုတ်ပါ။ လူတစ်ယောက်၏ ဦးနှောက်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှ အကျိုးသက်ရောက်မှုများက IQ စွမ်းဆောင်ရည်ကို အခြေပြု၍ အင်အားများ ရရှိစေသည်။ IQ ကို မတိုင်မီ အခြား စွမ်းရည်များဖြစ်သော EQ (Emotional Quotient) နှင့် RQ (Resilience Quotient) ကိုတည်းဖြတ်၍ တိုးတက်စွာ ပြုလုပ်နိုင်သည်။

အဖြစ်မှန် IQ စမ်းသပ်မှုများ၏ ကျယ်ပြန့်မှု

မူလ IQ စမ်းသပ်မှုများသည် ဉာဏ်ရည်၏ တစ်ခုတည်းသော အစိတ်အပိုင်းကိုသာ စမ်းသပ်ပေးသည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ယင်းစမ်းသပ်မှုများသည် လူတစ်ယောက်၏ စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းကို တင်းကျပ်စွာ ချိန်နှိုက်ပြီး လူကြီးမင်း၏ IQ အဖြေကို ခန့်မှန်းသည်။ သို့သော်၊ IQ ကို တစ်ဖက်သတ် အဖြစ်မှတ်ယူ၍ မရပါ။ သဘောတရားအားဖြင့် ဉာဏ်ရည်ကို ချိန်နှိုက်ရန် အမျိုးမျိုးသော ထိရောက်သော လုပ်ငန်းစဉ်များကို အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် လူမှုရေး ကျွမ်းကျင်မှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဂရုစိုက်မှု၊ နှလုံးသွေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ဉာဏ်စွမ်းရည်များသည် IQ ကို စိစစ်၍ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိသည်။

လူနေမှုဘဝ ပြောင်းလဲမှုများအတွက် အရေးကြီးသော IQ မြှင့်တင်မှု

အရေခွံပျက်ခြင်းမှ စတင်၍ ဦးနှောက်ရဲ့ IQ စွမ်းရည်များကို ဖွံ့ဖြိုးစေရန် အစားအသောက်မှ အဓိက အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်သည်။ အာဟာရဖြစ်သော Omega-3, DHA အစရှိသော ဗီတာမင်များသည် ဦးနှောက်နှင့် IQ အားတိုးတက်စေသည်။ အစားအသောက်ပြောင်းလဲမှုများက IQ မြှင့်တင်မှုအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် IQ တိုးတက်စေပါသည်။

IQ မြှင့်တင်ရမည့် နည်းလမ်းများအနက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြုပြင်မှုများ၊ ကျန်းမာရေးတိုးတက်ရေးနှင့် အပြင်အဟာရမှန်ကန်မှုများကို အလေးထား၍ ပြုလုပ်ရမည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဗလနှင့် အာဟာရ ညီမျှခြင်းသည် IQ ကောင်းမွန်စေသော အဓိက အကျိုးရလဒ်များဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် IQ စွမ်းရည်များ၏ ဆက်စပ်မှု

ဉာဏ်နှင့် IQ ကောင်းမွန်စေရန် ကျန်းမာရေးက အခြေခံသည်။ IQ တိုးတက်မှုအတွက် အလွန်အရေးကြီးသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများစွာ ရှိသည်။ IQ ကို တိုးတက်စေရန် များသောအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို စေ့စပ်စွာ ထိန်းချုပ်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာစေပါသည်။

နှိပ်စက်မှုများဖြင့် IQ ဖွံ့ဖြိုးခြင်း

IQ တိုးတက်စေရန် လူသားတို့သည် မိမိတို့၏ ပုံမှန်လုပ်ငန်းစဉ်များနှင့် အိပ်စက်ချိန်များကို စီမံခြင်းက IQ စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်နိုင်ပါသည်။ ဉာဏ်ရည်စွမ်းရည်နှင့် IQ ကို လိုက်နာတက်နိုင်မှုမှာ တစ်နည်းအားဖြင့် ပျက်ပြယ်နိုင်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။